

L'importance de bien se connaître

Salut chers amis, merci de me rejoindre. Je suis très heureux que tu prennes le temps de me rejoindre pour cette marche. Merci pour ça. Bienvenue dans cet épisode. Aujourd'hui, on va parler de toi et on va parler de l'importance de se connaître.

Avant ça, je te rappelle que si le développement personnel t'intéresse, si tu souhaites pratiquer ton français (écrit, oral, donc lecture, écoute) et en même temps apprendre des choses qui t'aideront à avoir une vie plus belle, plus riche, plus accomplie, eh bien, tu peux aller jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p et tu y découvriras mon livre de développement personnel.

Aujourd'hui, on parle de l'importance de se connaître et on peut démarrer par une citation super super célèbre. Je pense que la majorité des gens l'ont déjà à un moment ou un autre entendue, qui est : « Connais-toi, toi-même. Connais-toi toi-même ». C'est une phrase qui est attribuée à Socrate, le très fameux philosophe grec qui l'aurait lue sur un temple, c'est le temple, je crois, temple d'Apollon ou temple de Delphes. Je crois que c'est le temple de Delphes, le temple d'Apollon, sur lequel il a donc lu, Socrate, cette phrase : « Connais-toi toi-même ».

Et je pense vraiment que si on cherche à avoir une belle vie, si on cherche à être heureux, épanoui, il est indispensable, vraiment indispensable, de se connaître. Il faut avoir une belle vision, savoir où on va, savoir ce qu'on veut, si on veut être heureux, si on veut avoir une belle vie. Et je pense vraiment que se connaître, si tu te connais, si tu sais ce que tu aimes, ce que tu n'aimes pas, ce que tu souhaites obtenir, ce que tu souhaites éviter, si tu connais toutes ces choses, si tu te connais en gros, ça te permet de faire des choses qui sont bonnes pour toi et pour ta vision. Ça te permet de mettre en place des actions au quotidien qui sont cohérentes avec ta vision, qui te permettent d'aller vers des choses que tu aimes.

Et franchement, quand t'y penses, peut-être avant d'aller un peu plus loin sur les aspects pratiques, pourquoi et comment faire, on peut faire une sorte de constat, c'est à dire regarder ce qui se passe dans la vie de la majorité des gens. Et on s'aperçoit, si on fait ça, que la majorité des gens, ils ne se posent pas vraiment ce type de questions. Certains mettent en place des habitudes un peu par hasard, mettent en place un certain nombre d'actions un peu par hasard. Et ces actions et ses habitudes, ça ne correspond pas à ce qu'ils aiment, à ce qu'ils veulent. Donc, quand ils ont pris ces habitudes, quand ils ont pris ces décisions, ils ne se connaissaient pas. Et c'est quelque chose qui d'une part, arrive souvent et qui est assez triste. Par exemple, tu prends un travail, un job un peu par hasard. Au début, tu ne sais pas quand tu es jeune. Et ce job, il a des contraintes. Par exemple tu dois voyager, tu dois être joignable au téléphone pour tes clients si tu es commercial, alors qu'au fond de toi, tu détestes ça. Tu n'aimes pas voyager, tu as envie de rester chez toi avec ta famille. Tu n'as

pas envie d'être joignable au téléphone tout le temps. Tu as envie d'être présent pour ta famille et cette différence entre ce que tu veux au fond de toi, et tes actions qui sont d'être joignable au téléphone et de beaucoup voyager, ça crée de la tension, j'allais dire du malheur, c'est peut-être exagéré, mais en tout cas de la négativité. Et une chose est sûre, on ne peut pas être heureux si on a cette différence et cette différence ne peut être évitée que si on se connaît, si on sait exactement ce qu'on veut.

C'est des généralités, mais il y a une différence entre être conscient de ces généralités et les appliquer dans sa vie. La première chose qui est super importante, j'ai découpé, je découpe un peu en deux ici mon propos. La première partie, c'est l'importance de la vision sur le long terme. J'ai déjà commencé à donner des indices. Et la deuxième partie, c'est un peu plus sur le quotidien, sur les habitudes, mais en ce qui concerne l'importance de la vision, si tu aimes la liberté, si tu aimes la tranquillité, eh bien ce n'est pas compatible. C'est ce que j'évoquais juste avant avec le fait d'être cadre dans une entreprise. Ce n'est pas cohérent avec le fait d'avoir plein de projets différents. Si tu as plein de projets différents, que tu es sans arrêt en train de chercher à développer des choses, à créer des partenariats avec d'autres personnes, à créer des associations, eh bien, c'est bien. Il n'y a rien de mauvais avec ça. Attention, je ne critique pas ceux qui sont très occupés, qui ont plein de partenariats, plein d'entreprises, pleins de projets ou qui sont très occupés à être dans une entreprise ou à accorder du temps dans une entreprise en y étant cadre et en gérant un service. Mais ce n'est pas compatible avec la liberté. Ce n'est pas compatible avec la tranquillité.

Et j'ai eu la chance, finalement, de le comprendre à un moment. Je ne l'ai pas compris tout de suite, comme tout le monde, mais quand j'étais chef de projet dans l'industrie automobile, au début, j'étais très content puisque j'avais travaillé très dur pour atteindre cette position. C'est assez gratifiant puisque tu fais des choses intéressantes. Chaque jour est différent, donc il y a beaucoup d'aspects sympathiques. Mais, mais, il n'y a pas de liberté. C'est-à-dire tu es dans la voiture pour aller au travail le matin, ton téléphone sonne. Parfois il sonne aussi, si tu acceptes ça, il sonne pendant que tu dors ou pendant que tu prends le petit déjeuner avec ta famille. Ensuite, c'est à toi de décider si tu réponds, c'est un autre débat. Mais la tranquillité, la liberté, le fait d'être chez soi avec sa famille, sans devoir être joignable, eh bien, ce n'est pas quelque chose de compatible avec cette vie-là. Et moi, le fait de me connaître... Tu vois, beaucoup suivent tout ça sans chercher à se connaître. Moi, c'est le fait de me connaître qui m'a permis de me libérer. Je me suis dit : « Bon Johan, il n'y a pas de souci. Tu n'aimes pas ça ? Ce n'est pas fait pour toi. Certains sont heureux dans cette situation-là. Toi, ce n'est pas le cas, tu te connais. Et le fait de te connaître, ça te permet de choisir des choses qui te correspondent plus ». Et c'est finalement la vie que je vis aujourd'hui, j'ai la chance de vivre aujourd'hui.

Donc le fait de me connaître, c'est très positif tout ça. Et mes actions sont donc en phase avec ce que j'aime. Tu vois là, il est sept heures et demie du matin. Je ne suis pas en train de me dire : « Ouah, j'ai une première réunion bientôt. Il faut que je sois joignable pour que mon chef m'appelle. Ou alors je dois partir en déplacement ». Je suis en train de marcher dans la forêt avec un micro à la main parce que cette action, elle est en phase avec ce que j'aime faire et elle n'est pas en phase avec la demande du monde extérieur ou même avec mon ego qui serait « il faut... il faut être important, il faut être entouré de monde » et ce n'est pas vraiment gratifiant pour l'ego d'être tout seul dans la forêt à parler dans un micro. Là, on a plus l'impression d'être fou que de nourrir son ego. En tout cas, moi, c'est ce qui me correspond. Et donc, tout ça pour dire que c'est très important pour ta vision, pour ton bonheur global de te connaître, de savoir ce que tu aimes.

Donc, fais un petit audit. Est-ce que comme moi, tu aimes la liberté ? Ou est-ce que tu préfères le fait d'être entouré de plein de monde ? Beaucoup beaucoup me disent et c'est OK. Chacun... On n'est pas tous pareils, c'est pour ça qu'il faut se connaître. Beaucoup, me disent : « Johan, ta vie, je ne pourrais pas. Je ne serais pas heureux si j'avais ta vie parce que moi, j'ai envie de voir des gens tout le temps, j'ai envie d'être autour des gens. J'ai pas envie de faire ce que tu fais parce que ça ne me rendrait pas heureux », et c'est OK. Les personnes qui me disent ça ont pris le temps de se connaître et mettent en place les actions qui sont en phase avec leur vision. Donc ça, c'est super important. C'est le premier point dont je voulais parler.

Et le deuxième point dont je voulais parler, c'est l'importance du quotidien. Tu ne peux pas imaginer... alors l'importance du quotidien, c'est l'importance de nos petites décisions. Quand je fais des vidéos de développement personnel sur la routine par exemple, il ne se passe pas une journée sans que je reçoive des messages de personnes qui me disent : « Ouais, mais à quelle heure je dois me lever ? ». Je parle de routine, je parle du matin et les gens me demandent à quelle heure ils doivent se lever. Les gens me demandent, ça c'est aussi une chose qui revient à chaque fois que je fais un contenu qui parle de livres : « Johan, quel livre je dois lire ? ». On me demande souvent aussi : « Quel film je dois regarder pour apprendre le français ? ». Et j'essaie de répondre de façon, comment dire, amicale et sympathique, mais ce que j'ai envie de dire, quand on me pose ces questions, c'est « Connais-toi toi-même ». Ce n'est pas à moi de savoir quelle est l'heure de lever idéale pour toi. Fais comme moi, prends le temps de tester ce qui est bon pour toi. Moi, je sais que l'heure de lever idéale, c'est 6 heures du matin. J'ai fait pas mal d'essais avant. Me lever à 5 heures, 5 heures et demie, c'est dur. J'ai fait des essais après, 6h30, 7 heures ; alors 7 heures, c'est pas mal, 6h30 c'est pas mal, mais j'ai moins de temps pour faire mes choses. 6 heures, c'est parfait. 6 heures, je ne suis pas trop fatigué et ça me laisse le temps de faire ma routine matinale avant que ma famille soit levée. Mais tout ça, c'est moi. Ce n'est pas... Ça s'applique à moi. Je me connais moi-même, mais c'est à toi de te connaître toi-même, c'est pas à moi de te dire « lève-toi à 7 heures pour ta routine, c'est bien ». Non. C'est ta décision.

C'est la même chose pour les bouquins. C'est pas à moi de te dire quel livre lire. Il existe des milliers ou certainement même des millions de livres. Donc, connais-toi toi-même, sais quel livre tu aimes lire, sais quel livre tu apprécies. Teste, teste, et puis essaye. Tu essayes des romans et si tu aimes pas, eh bien tu diras : « Les romans, je n'aime pas trop ». Ou alors teste un livre un peu de philosophie et tu diras : « Ah ouais non, j'aime pas ». Teste un livre un peu plus de développement personnel et tu diras : « Ah ouais, j'aime bien ». Voilà, tu te connais toi-même et tu sais quel livre lire. Ce c'est pas à moi de te dire quels livres seront les plus bénéfiques et les plus plaisants pour toi.

Évidemment, c'est la même chose pour les films et c'est la même chose pour toutes les questions qu'on peut me poser en me disant quoi lire, quoi écouter, quoi faire, quelle heure se lever, quoi manger, etc. etc. Connais-toi toi-même, c'est très important, et adapte toutes tes actions à ce que tu connais de toi-même. Pour ce qui est du quotidien, je pense qu'il est important de savoir quand est ce qu'on est le plus productif. Je sais par exemple moi-même que si j'essaye de faire du travail créatif l'après-midi ou le soir, ça va être dur, ça va être difficile parce que je me connais moi-même et je sais que je suis beaucoup plus créatif le matin. Donc, j'ai bâti mes journées, j'ai bâti mon emploi du temps pour faire des choses créatives le matin. L'après-midi, en début d'après-midi, j'ai peu d'énergie, vraiment, j'ai pas d'énergie. J'ai mal à bien penser clairement, à être créatif et à avoir de l'énergie. Donc, je vais faire des choses administratives qui ne demandent pas énormément, énormément de cerveau disponible. Et le soir, eh bien, j'aime lire et me détendre. Donc, c'est ce que je vais faire.

J'ai aussi appris, puisque je me connais, et ce qui est vrai pour moi ne le sera pas pour tout le monde. Je sais que si je lis du développement personnel juste avant de dormir, par exemple, si je vais lire un livre sur une compétence que je suis en train d'étudier, quelque chose que je suis en train d'étudier avec beaucoup d'énergie, si je lis le soir, je vais avoir du mal à dormir parce que je vais y penser beaucoup avant de dormir, donc je vais avoir du mal à trouver le sommeil. Donc je me connais et le fait de savoir ça, eh bien, ça me permet d'adapter mon action au quotidien et de plutôt lire un roman ou un livre, si c'est un livre de non-fiction, quelque chose de léger, de culture générale, mais pas très appliqué, qui va faire que je vais me dire : « Ah ! Il faut absolument que j'essaye de faire ça. Ah ! Il faut que je mette ça en place », et m'empêcher de dormir.

Donc, tu vois tout ça, ce sont des exemples qui te montrent à quel point il est important de se connaître pour prendre les bonnes mini décisions au quotidien pour sa vie, et pour prendre de très bonnes grandes décisions stratégiques pour sa vie à long terme.

Donc, j'espère que ça t'a aidé. Connais-toi toi-même, prends le temps, sois patient. C'est pas une chose que tu vas réussir à mettre en place en trois jours. Ça demande beaucoup de tests. Ce que j'ai partagé, les exemples personnels que j'ai partagés pour illustrer un peu tous mes propos, ce sont des exemples que j'ai mis des années à mettre en

place. Si on prend ne serait-ce que l'heure de lever, qui paraît être quelque chose d'assez basique quand même, savoir à quelle heure on aime se lever, eh bien moi, c'était des années de test. Donc, sois patient, prends ton temps, vois ça comme un jeu, comme un petit challenge, et tu verras que le fait de te connaître, ça t'aidera à avoir une meilleure vie sur le long terme et au quotidien.

Merci de m'avoir écouté. N'oublie pas d'aller jeter un petit coup d'œil à www.francaisauthentique.com/4p et bien sûr, à nous donner ton avis sur cet épisode sur les différents réseaux.

A très bientôt, salut !.